

MES: Enero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 <b>FESTIVO</b>	7 Puré de acelgas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	8 Arroz salteado Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabaza Filete de ternera con salteado de verduras Fruta y pan	10 Pasta salteada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2462/589 GT: 14 GS: 2 HC: 90 AZ: 26 PROT: 28 SAL: 3
13 Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Puré de acelgas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 <b>JORNADA PAÍS VASCO</b> Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan integral	17 Patatas estofadas con verduras Rape a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	VE: 2407/576 GT: 13 GS: 2 HC: 87 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
20 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	21 Crema de calabaza Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz salteado Pollo asado con ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa de pasta Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	24 Pasta salteada Estofado de ternera Fruta y pan	VE: 2525/604 GT: 11 GS: 2 HC: 95 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
27 Salteado de judías verdes con patatas Huevos revueltos con ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Puré de acelgas Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	29 <b>FESTIVO</b>	30 Marmitako de atún Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	31 Arroz salteado Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2577/616 GT: 16 GS: 2 HC: 88 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3